

教育現場で使える“声づくり”(1)

—— 大学生に「自然で無理のない声」を体得させる試み ——

阿 部 真 子

1. はじめに(研究の動機)

小学校および幼稚園の教諭や保育士は、その職務上、あらゆる分野の知識・技能をある程度習得しておかなくてはならない。音楽分野についても例外ではなく、ピアノやリコーダーなどの楽器の演奏や唱歌や童謡などの歌唱といった多くの技術が求められる。

筆者は本学の教職に関する養成課程において、それらの音楽実技分野の指導を担当している。その際に感じるのは、特に歌唱分野において苦手意識を持つ学生が多いということである。その意識は、教育実習や採用試験が迫ってくると切実になるらしく、毎年必ずヴォイス・トレーニングをしてほしいという学生が後を絶たない。多くの学生が抱えている悩みは、例えば「歌う声と話し声が違っていて歌いづらい」「一生懸命歌っているのに音が外れていると言われた」「大きな声を出すとのどがすぐ痛くなる」などである。これらの悩みは、その表現は様々ではあるものの、根本的には「声の出し方」つまり、正しい発声法を習得できていないという共通の問題点を抱えていると言い換えることが出来る。

しかしながら、彼らの多くが卒業後の進路として目指す実際の教育現場では、この「声」の問題は不可避の問題である。一例として、小学校学習指導要領(音楽)の指導事項には「自然で無理のない、響きのある歌い方」で指導するように明記されている。これは教員が教壇に立つ時点で既得しているものとして求められている技術であるから、養成課程で身に付けるべきものだといえよう。では、そもそも「自然で無理のない、響きのある」声とはどういう声なのだろうか。多くの学生が感じている「歌う声と話し声が違う」という現象は、この文言と相反していないだろうか。仮に「自然で無理のない」を「歌うために無理に作り上げた」ではなく「普段の話し声に近い」と解釈した場合、「話し声」は「響きのある歌い方」と本当に両立できるのであろうか。そして、可能なのであれば、そのような声を作る技術を教員養成課程で身に付けさせるために、我々はどのように彼らを指導すればよいのであろうか。

本研究はそのような問題に対し、「自然で無理のない」発声とはどのようなものを定義し、それを大学生に指導する方法の在り方について検討するものである。

2. 「声づくり」指導のための準備

1. 小学校および幼稚園の教諭や保育士を目指す大学生が持つ声の悩み

① 学部2回生による歌唱への意識調査結果

次ページの表は、筆者が担当している「音楽演習Ⅱ(児童)」の初回の授業で取ったアンケートの一部である。この科目は児童コース(小学校教員免許取得を目指すコース)の学生が主に2回生前期で受講するものであり、小学校歌唱共通教材24曲を確実に歌えるようになることと、簡単な楽典の知識を習得することを目的としている。このアンケートは2017年・2018年の受講生を対象として第1回目の授業開始時に実施し、2017年度は68名、2018年度は66名の解答を得た。両年ともに全ての項目において有意な差はみられなかったため、これが近年の本学の児童教育学科に在籍する学生の平均的な姿と捉えてよからう。

まず、音楽全般についての好き嫌いについて尋ねると「音楽なら何でも好き」と「結構好き」の2つで全体の65%以上を占め、「普通」と答えた学生が25%強であった。それに対し「あまり好きではない」と答えたのは全体の数%程度(2～3人)と少なく、「嫌い」という学生はいなかった。(表1, fig.1)

次に、歌うことについての好き嫌いについては「カラオケで歌うのは好き」と答えたのが最も多く全体の35%程度であった。「(教科書の曲でも何でも)好き」と答えたのは全体の20%前後であり、積極的に「好き」と答えたのは全体の55%を少し超えるぐらいであった。「普通(誘われたらカラオケに行くぐらい)」と答えた学生は全体の3分の1程度であり、「あまり好きではない」と答えたのは、やはり全体の数%程度(3人)と少なかったが、先ほどの音楽全般についての項目では0であった「嫌い」という学生が3～4人いた。(表2, fig.2)

そこで、次に「歌うときに困っていること」について質問してみた。「特になし」と答えたのは、両年とも5人のみで、実に90%以上の学生が何らかの困難を感じていることが明らかになった。その中で一番多く半数以上を占めた答えは「高い音が出ない」であり、ついで「音程が分からない」(約30%)、「声量がない」(約25%)、「低い音が出ない」(10～20%)であった。「その他」を選んだ者が各年とも6名ずついるが、その内容は「声が通らない」「活舌が悪い」「リズム感がない」「喉が疲れる」「音域が狭い」などであった。(表3, fig.3)

さらに自由に悩みを記述した解答では、「音程が取れないので歌がへたくそ」や「致命的に音がずれているらしい」「音痴を治したい」という音程に関しての悩みが最も多く、次に「歌は好きだけれど、人前では歌いたくない」「歌うことは好きだけど上手には歌えない」「人前で緊張せずに歌えるようになりたい」など、「歌唱と歌う場面(聴衆の有無)」についての悩みも多くみられ、中には「歌が下手なので)そもそも歌っていない」などという解答もあった。

このアンケート結果で見えてくるものは、多くの学生が日常的に音楽と親しんでいるが、「歌う」という行為は積極的に「好き」とは言いづらく、若干、否定的に捉えている姿である。

このことは、「歌う」という行為が、他の楽器演奏などとは違い、自らの身体を音源として使用しなくてはならないことに由来していると考えてよいだろう。そもそも我々が普段行っている「声を出す」という行為自体、肺に吸いこんだ空気を、のど(咽喉)にある声帯を震わせながら、もう一度、自分の外に送り出すという、文字化するととても複雑なプログラムなのである。ましてや、「歌う」という行為は、まず正しい音程を自分のなかでイメージし、その正しい音高に狙いを絞って自分ののどを準備させ、そこに向かって肺からの空気を送り出すという、「ただ声を出す以上」に複雑なプロセスが必要な行為であることを考えると、そこに困難を感じる学生が多いことも納得できる。

表1 学部2回生の意識調査1（音楽の好き嫌いについて）

あなたは音楽が好きですか？	2017	2018
1. 音楽なら何でも好き！聴くのも、歌うのも、演奏するのも♪	14人	15人
2. 結構好き！聴いたり、カラオケで歌ったり♪	30	30
3. ま、普通かな～☆	18	18
4. あんまり好きじゃない。	2	3
5. 正直、キライ。聴くこともしないし…	0	0
6. その他	4	0
	68	66

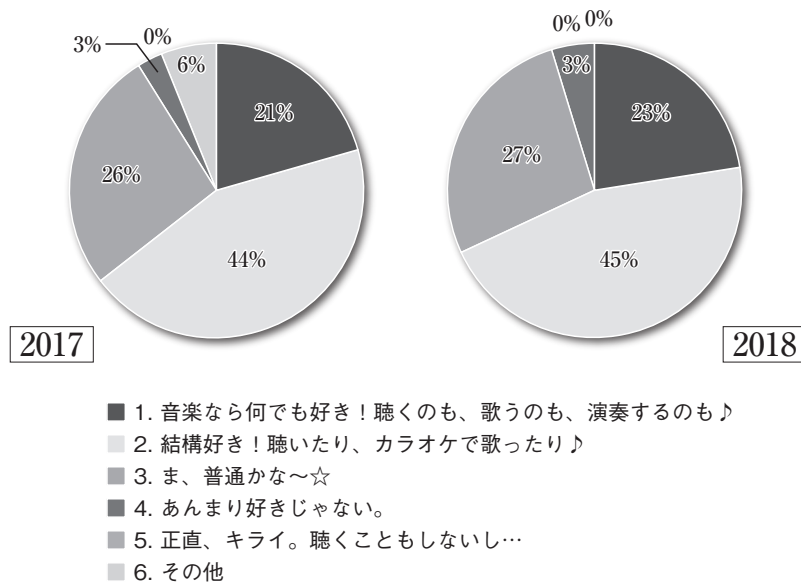


fig.1 あなたは音楽が好きですか？

表2 学部2回生の意識調査2（歌うことの好き嫌いについて）

歌うのは好きですか？	2017	2018
1. とても好き！！教科書の曲でも、なんでも歌うの大好き♪	13人	15人
2. 好き！！カラオケなんかで歌うのは好き♪	26	22
3. ま、さそわれたらカラオケ行くけどさ…ぐらい	23	22
4. あまり好きじゃない	3	3
5. むしろ、キライ	3	4
	68	66

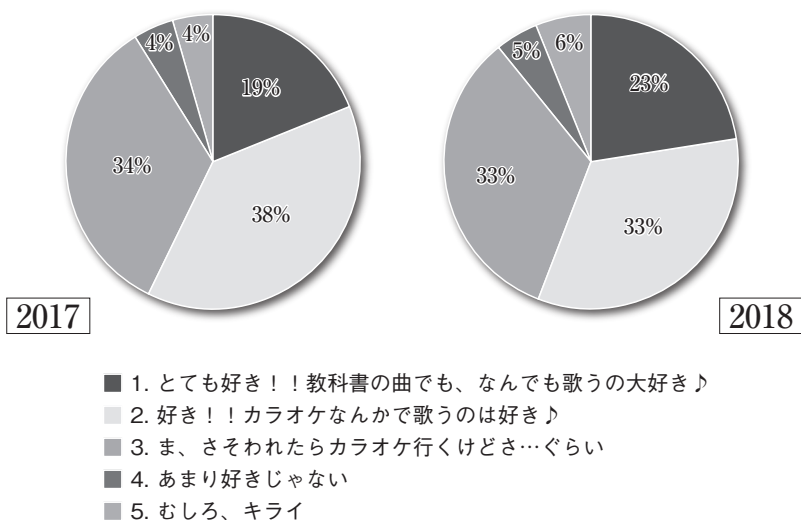


fig.2 歌うのは好きですか？

表3 学部2回生の意識調査3（歌唱時に困っていることについて）

普段歌う時に、何か困っていることはありますか？	2017	2018
1. 高い声が出ない	46人	35人
2. 低い声が出ない	14	8
3. 声量がない	16	18
4. 音程がよくわからない	21	21
5. 特にはない	5	5
6. その他	6	6

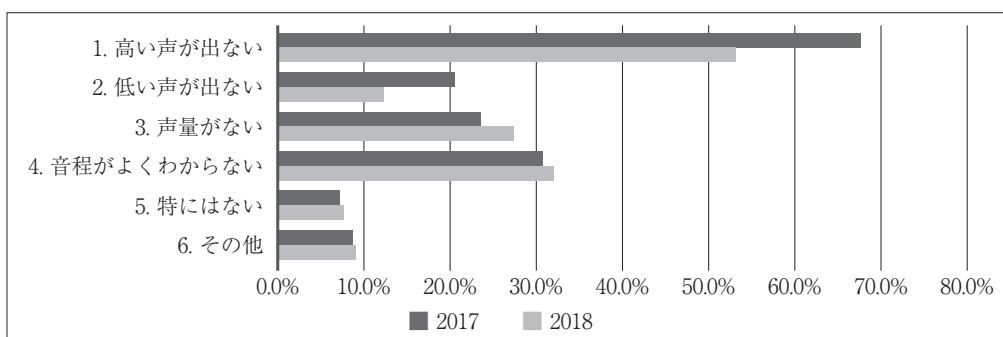


fig.3 普段歌う時に、何か困っていることはありますか？（複数回答可）

② 実習などの実体験から感じる声への悩み・不安

前述のアンケートは学部2回生の4月という、大学生活の中でも比較的早い段階での意識調査であるが、小学校や保育園・幼稚園などで実習を体験した上回生になると、これらの声についての悩みは、より具体性を帯びてくる。彼らから聞く悩みとして多いのは「(実習の初めのほうで)子どもたちにしっかり聞こえるように大きな声を出していたら、(実習)後半で声が枯れてしまった」「頑張って出したのに、全然教室の後ろに通らない声だと言われた」など音量に関するもの、あるいは「幼稚園実習で歌唱指導をする際に、通常の話し声で歌詞の情景などを説明して、実際に歌ってみたら、高音域の声が全く出なかった」や、逆に「上のほうの声(高音域)を意識して歌っていたら、普通の高さ(中音域)がすっかすかの声になってしまった」「歌いながら、気になる子どもたちに声かけをしたくても、話し声がうまく出ない」など音域に関するもの、この両者に関する悩みがほとんどである。

2. 小学校および幼稚園の教諭や保育士などの教育現場で必要な発声・歌唱技能

それでは今度は、実際に小学校および幼稚園の教諭や保育士などが教育現場で音楽を指導するに当たって必要な発声・歌唱技能について考察する。

まず基本的な発声について、小学校学習指導要領(音楽)の指導事項である「自然で無理のない、響きのある歌い方」が習得できていることが前提となることは、前述の通りである。

さらに歌唱となると、そこに付随するべきいくつかの要素が考えられる。まず、最低限必要な音域についてであるが、これは小学校の歌唱共通教材における最低音 a (6年生『われは海の子』)、最高音 e² (2年生『はるがきた』および6年生『越天楽今様』)が参考となる。実際に、幼児・児童向けの歌唱教材は、この音域がしっかり出せれば問題なく歌えるものがほとんどである。そこで、音域についてはこれらの中音域の歌を正しい音高をとって歌うことが出来ればよいといえることができる。

次に、リズム感である。一つ一つの音符の長さを正確に伸ばし、さらに叙情的な曲はレガートに、リズムカルに歌うべき部分はリズムを刻んで歌う…といった歌い分けができる能力も必要である。

もっと言えば、はっきりと美しい日本語の発語で歌える技術や、音量を(強くも弱くも)自在に操る技術も、子どもたちに範唱をする上では不可欠の技術であろう。

実際には、これらの全ての技術を習得できてはじめて、音楽的な指導を行うために必要な能力が全て備わったといえる。

3. 本研究で取り扱う問題点、およびそれらの先行研究について

以上、「学生の困っていること」と「主に初等教育の現場に必要な発声・歌唱技能」を概観したところで、次に、今回の研究で取り扱う問題点について定める。

① 「自然で無理のない、響きのある」声における問題点

まず最大の問題は、本研究において「自然で無理のない、響きのある」声をどのように定義付けるかという点である。

一般的に「響きのある」声といった場合、多くの人がオペラ歌手のようなホール全体に響き渡る声を想像するであろう。しかしこれらの声は専門的な訓練を経て獲得されるもので、その技術を持たない者がすぐに模倣できるものではない。

さらに「自然で無理のない」という部分についても同様のことが言える。その言葉を「普段、自分が話している声に近い」と解釈した場合、そのまま高音域の音を歌おうとすると、どうしても発声的に無理が生じ「高音が出ない」「(一応出るけれど)か細くなる」「喉が痛くなる」という症状に現れてくる。

これらはもちろん発声の知識の欠如に由来するものである。声楽家は、できる限り声帯に負担をかけずにあらゆる音域を歌うための訓練を積む。彼らにとって、自分の身体(筋肉など)を自在に操り、さまざまな音域の音を思いのままに響かせることが「自然で無理のない」発声で歌えている状態であるといえる。それならば、仮に全ての学生に声楽における専門的な発声法を習得させれば「自然で無理のない、響きのある」声を体得させられたといえるのか。その答えは否である。オペラ歌手が童謡や唱歌を歌うのを聴いて、まるで外国語の歌を聴いているような違和感を覚えた経験を持つ人は少なくないであろう。それは、日本語は西洋のそれよりも比較的浅い響きが使われる言語であることに起因している。日本語の歌を西洋的な深い発声法でそのまま歌うと、言葉として聞き取りづらい「わざとらしく作ったような」歌になってしまうのである。初めに述べたように、多くの学生が「歌う声と話す声は違うものだ」と感じている原因はそこにある。実は、声楽家の多くは「話し声も歌声も同じように自然に出している」つもりなのだが、その声と聴衆が感じる「言葉としての日本語らしいの響き」との間に誤差が生じてしまっているという問題が往々にして見られるのである。

そこで、本研究において、筆者は「初等教育の教育現場でそのまま使える、自然で無理のない、響きのある」発声を教員養成課程において学生に体得させることを最終目標に定める。つまり、それは声楽を専門とするものが目的とする、例えば g^2 以上の高音域を如何に美しく響かせるかといった観点ではなく、「唱歌や童謡といった中音域の曲をしっかりと歌える」「子どもに話しかけた直後でも違和感なく歌える」「必要に応じて音量を自由に変化でき、その際に喉を傷めることがない」ことを目指すことであり、言い換えれば「音楽(歌唱)指導だけでなく、教育現場の様々な場面で活用できる」発声法の追求である。本研究では、そのような発声法を「自然で無理のない、響きのある」声と仮に定義することにする。

② 先行研究等について

巷の書店の陳列棚を覗くと非常に多くの「ヴォイス・トレーニング本」を目にすることがができる。しかしこれらは(ジャンルは様々でも)歌を志す者が「より音域を広げるため」「より音量を付けるため」「より美しく響かせるため」に参考にするべき、いわゆる「プロの美しい声」を作ることに主眼が置かれたものがほとんどである。それゆえこれらのテキストで得られる技術

は、先ほど筆者が明示した「教育現場でそのまま使える」ではなく「声楽的に歌う声を鍛える」発声法であるといえる。

また、前項で述べた「声楽家の、自然で無理のない発声」と「日本語らしい響き」の間に齟齬が生じているという根本的な問題は、特に教員養成課程での発声指導に大きな矛盾を生み出している。というのも、大学で発声指導を行う教員の多くは、自らが西洋的な発声法でしか歌ってきていないからである。それ故に、これらの問題については、さまざまな角度から研究が進められている。例えば、「自然で無理のない、響きのある歌い方」についての研究は山本(2017)や三次、山口(藤田)(2011)などにみられるが、これらはそもそもの「自然で無理のない」声について定義づけを行うものや、これらの研究者らが自ら直接、小中学生を指導するときの指導法の研究が主であり、教員養成課程の学生が実際に声を出すときに感じる疑問に十分応えられるものではない。

あるいは、いわゆる専門的な声楽の発声法を教員養成課程において取り入れた先行研究としては、佐々木正利(1993)をはじめとし、佐々木直樹(2010)、梅村(2016)、内田・大川(2018)、など多くあるが、これらの研究は、教員を志望する多くの学生を対象としたいわゆる「全般的な(基本的な)発声法の習得」についての実践研究が主であり、「歌う声と話す声が違ってしまう」というような個々人の問題に特化して指導法を導き出す研究ではない。

そこで、今回は筆者が実際に行っている個別指導の実践を通して、個々の学生が感じている「声の出し方」に対する疑問に、どのような言葉がけなどを工夫して指導すれば、学生自身の満足感や意欲の向上につなげられるかという部分に注目して研究を行った。

③ 研究の進め方

次章ではまず、筆者が本学で実際に行っている学生への「発声法」の個別指導の事例を取り上げる。一概に「声の出し方の指導」といっても、その現象は様々なパターンに分かれているために、彼らが抱えている問題点はひとつではない。筆者は着任から現在までの5年半の間に毎年30人以上、全部で200人あまりの学生を個別指導してきた。そこには、前述のように「音量がない」「歌うとすぐにのどが痛くなる」「声が通りにくい」「音程が取れない」など様々な悩みを抱えている学生がおり、それらの悩みの種類によって、さらに言えば学生の音楽的な発達段階、身体的な特徴によって個々人の学生に合わせた指導法が必要となる。それ故に、それらひとりひとりへの指導法を単純に一元化することは出来ない。しかし、彼らに行った言葉かけやヴォイス・トレーニングの実践の様子、およびその結果、学生自身の歌唱能力や心情にどのような変化が起こったかを記録し、さらに、その記録を分析することで、ある程度、各々の学生に共通する指導法を導き出すことが出来るのではないかと考えている。

そして、このように今後の「声づくり」指導に役立つ、ある程度普遍的な方向性を研究することを通じ、最終的には、学生自身に「なぜこのような状態になるのか」を気付かせ、「こうすれば改善する」実感を得させることで、次への学習意欲へと結びつけ、将来、彼ら自身が教育現場で生かせる技能として習得させることを目指す。

3. 「教育現場でそのまま使える」発声のトレーニング実践

1. 個別指導における留意点

この章では、学生の発声に関する悩みについて、筆者自身が声楽家としての見地から、その原因を推察し、個別指導を通して行った対処法の一例を取り上げる。なお、ここで取り上げるヴォイス・トレーニングは、前述の通り、あくまでも「様々な教育現場でそのまま活用できる発声」を目指すものである。そのために筆者が特に留意しているのは以下の点である。

- ・腹式呼吸や咽喉の開放など、従来の西洋的な発声法を基本に用いるが、童謡・唱歌が歌いやすい中音域の声の充実を図るための工夫を考える。(ヴォイス・トレーニング本の多くで目指される「より高い音」や「より大きな声」は必要ない)
- ・話し声と歌う声との違和感を出来るだけなくすために、学生個々人の声の問題に合わせて、適宜、指導法を変える。(一般的にヴォイス・トレーニングはある程度、画一的な指導法が取られることが多いが、筆者の個別指導では、可能な限り普段使っている声を中心に指導を進める。そのため、頭声発声から声づくりを行う場合もあれば、敢えて地声を出させることから始めることもある)
- ・専門用語はできるだけ使用せず、学生が体感的に理解しやすい言葉で説明することを心がける。
- ・初めから理屈を説明すると、頭で考えてしまって身体がうまく反応しない学生が多いため、まずは実践から行い、声の変化を学生が実際に体感した上で「なぜそうなったのか」を説明する。
- ・学生自身の気づきを最も重視する。声に変化が見られても、本人が納得できていない場合は、もう一度やり直したり、やり方を変えたりして、学生自身が実際に体感するまでは無理に先に進ませない。

2. 学生の持つ声に関する悩みについて、考えられる原因と対処法

多くの学生に共通する声の悩みには、多くの人が陥りがちな発声上の問題点がある原因であると推察できるものが多い。個別の事例を取り上げる前にそれらについて軽くまとめておく。

現象	考えられる原因	取るべき対処法
音量が弱い	呼吸が浅く、しっかり息を吸えていない。あるいは呼気を十分に吐き出すだけの身体の使い方が出来ていない。	腹式呼吸の基本を行う。
高音域が出ない	声帯の伸張がうまくいかず、分厚いまま強く振動させることで高音域を出そうとしてしまっている。	声帯を薄く使う練習（頭声発声から音域を広げるなど）を行う。
中音域より下がかすれる	声帯を伸縮させるときに咽頭部が引き上げられ、十分な伸縮が出来ないままに高音域を出しているの、いわゆる「浮いた声」になっている。	声帯をまっすぐ引っ張る練習をする。地声（話し声）から音域を広げる。
大きな声を出すと声が枯れる	上半身に力を入れて声帯を強く硬く振動させることで音量に変化を付けているため、声帯が疲れてしまう。	下半身や背面へ空気の流れの意識を持ち、腹式呼吸を行うことで、呼気の力を借りて声帯の振動を共鳴させ音量を増加させる方法を身に付ける。

3. 基本のヴォイス・トレーニングの流れ

この項では筆者による、実際の学生への個別指導の事例を取り上げる。ただし、ほとんど全ての発声的な問題点は呼吸法に起因していることが多いため、まずは、ほぼ全員に行う基本的なヴォイス・トレーニングの流れについてのモデルケースの一例を記載する。

（1）発声の仕組みについて簡単に説明する

- ・筆者が輪ゴムをはじいて音を出し、伸縮させると音高がどう変化するか予想させる。
- ・声帯も同じように弛緩すると低く、引っ張ると高い音になることを理解させる。
- ・学生たちには、自分たちにはまだ声帯の周りの伸縮させる筋肉が慣れていないために、トレーニングが必要であることを説明する。
- ・次に、輪ゴムを単体で弾く場合と、空き缶などにひっかけて弾く場合との違いを予想させる。空き缶があるほうが大きな音が出ることを確認し、このように周囲に空間があるほうがよく響く、すなわち“共鳴”について説明し、だからこそ、声を高く出したい場合は、喉を絞めるのではなく、逆に喉を開くイメージで歌わなくてはならないことを伝える。（適宜、声帯や共鳴腔等の図解を使用）

- ・特に「歌うと喉が疲れる」「高い音を歌うと喉が痛くなる」と事前に答えた学生には、筆者がわざと喉を絞め気味に出した高音と、喉を開放した状態で出した高音を歌い分け「どちらのほうが聴いていて楽に聴こえる？」などと比較させる。
- ・「今からやることは、あなたが自由自在にあなたの声帯を伸び縮みさせることができるようになるためのトレーニングです。音程を取るということは、狙っているところにボールを投げるようなものなので、一回ではなかなかコツがつかめないかもしれないけれど、何度もやっているうちに喉の周りの筋肉が「これぐらいでこの高さが出せるんだな」って分かってくるので、そこまで頑張ってみよう」などと言葉かけを行うことで、反復練習の意義を説明する。
- ・大事なことは「親も歌が下手でこれは遺伝だから、自分も歌えるわけがない」「何をやっても苦手なものは上手にはならない」「自分は話し声が低いから高い声なんて出ないんだ」などと「思い込んでいる」学生の意識を「やればできるかもしれない」という方向に少しでも変化させることである。

(2) 腹式呼吸(吸う)練習「腰のあたりが膨らむようなイメージで息を吸う」(図1)

歌唱技術の向上に最も大切な要素は呼吸法の習得である。「腹式呼吸」という言葉を知っている学生も多く、また吹奏楽などの経験者で実際に「腹式呼吸」の練習経験のある者も少なくない。そして「どういうものが腹式呼吸だと思う？」と問いかけると、ほとんどの学生が「息を吸うときにお腹が膨らんで、吐く時に引っ込む」と答える。しかしながら、実際に下腹部(お腹の前)だけを意識して声を出すと息が長く続かず、胸部に力が入って硬い声になるか、気が抜けたような声になってしまうことが多い。いわゆる「支えのない声」である。

そこで、筆者が用いる言葉かけは「腰のあたりが膨らむようなイメージで息を吸ってみて」である。そう聞くと、ほとんどの学生は「そんなこと、どうやったらできるの？」という懐疑的な反応を見せるが、筆者の腰のあたりを持たせて実践してみると「うわあ、膨らんだ!!!」などと驚きながら自分もやってみようと試み始める。

うまくいかない学生には、まず上半身を倒した状態で、筆者が彼らの腰に手を当て「息吐いて」と言いながら、腰から息を押し出すように力を入れる。「今度はこの私の手が押しているところに向かって息を吸い込んでごらん」と言い、数回試してみると、ほとんどの学生が「あ、なんか分かった気がする」と納得し始める。

ある程度できるようになったら、今度は直立した状態で、自分で腰に手を当てて息を吸い込んでみる。その時に「自分の体がマヨネーズの容器になったみたいな感じで、下のほうにド

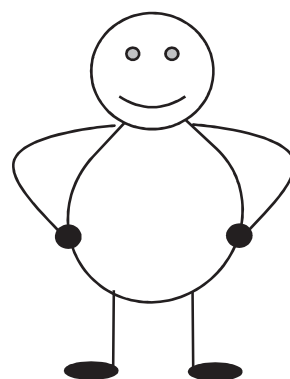


図1 息を吸うイメージ
出来るだけ深く、腰に向かって息をたっぷり吸い込む。自分の身体がマヨネーズの容器のつもりで。

ポッと空気が溜まるように」となどと具体的にイメージしやすい言葉かけを工夫すると、うまく息が吸える学生が多い。

逆に普段からまじめな学生ほど「しっかり、たっぷり息を吸わなきゃ」と構えてしまうためか、肩に力が入って、呼吸が浅くなることがある。そういう時は「肩を上下させるのではなく、ストローで腰に息を吸い込むように、背中を丸くしてみよう」や「しっかり息を吸おうって思わずに、腰を緩めてみる感じで」などと声をかけるほうが深い呼吸につながる。

（３） 腹式呼吸（吐く）練習「腰からおへその前にまっすぐ空気が出て行くイメージ」（図２）

ある程度、深く息が吸えるようになると、今度は吐く練習である。「たっぷり腰に空気が溜まっているよね？今度はその空気を腰から高さを変えずに、おへその向こうにまっすぐ押し出してみよう」と言葉がけをする。先ほどと同じように学生の腰に手を当て、学生の息に合わせるように筆者も一緒にSの子音で息を吐きながら腰を前に押してやると、しっかり息を吐ける学生が多い。

この時、筆者の手の動きに合わせて腰の位置が前にずれてしまう学生は、呼吸が浅くなってしまうので「私の手に抵抗するようにお腹の周りを踏ん張ってごらん。」と声をかける。そのことにより上半身に力が入ってしまった場合には、片腕を軽くつかんでゆすってやると力が抜けてくる。

（４） Zで発声練習 「ほとんど息だけを流す感じで、舌を前歯の後ろに付けてZって出してみよう」

腹式呼吸の感覚を少しつかめるようになると、今度はいよいよ実際に息を声に変える作業に移行する。この時、注意しておくべきことは「歌う」となった瞬間に、今まで深く吸えていた息が浅くなる学生が少なからずいることである。そのため、先ほどのSでの呼吸と同じように、おへその前からまっすぐ息を流しながら前歯の後ろに舌をつけてZという摩擦音を出させる。筆者が見本を見せると多くの学生は模倣でできるようになるが、息が浅くなって「ず」という発音になってしまう学生には「ほとんど息だけだと思ってごらん。」

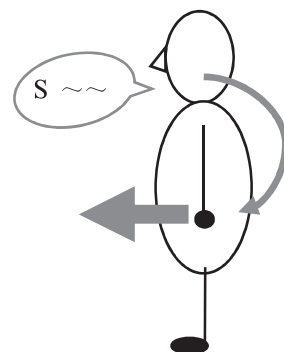


図２ 呼吸のイメージ
背中を伝って腰に入った息が、おへその前にまっすぐ流れる。この流れは音域に左右されない。

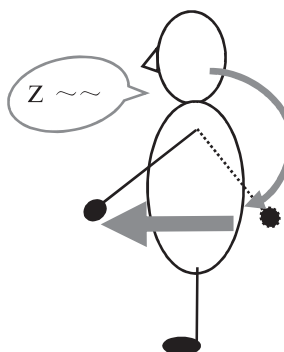


図３ zで息を流す
「S」と同じように、腰からおへそ前にまっすぐ流す。音域でポイントが上がってくる場合は、手で腰の高さの息の流れを作って歌うと分かりやすい。

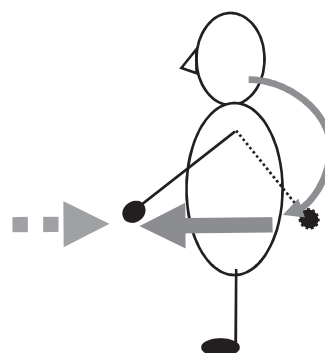


図４ 空気の重さを感じる
音域によって息が浮いてしまう学生には、前方から動かしている手を押すことで抵抗を感じさせる。

いい声は要らないから」などと言葉をかける。それでも分かりづらそうな学生には、片手を腰の位置の少し後ろから床に平行になるようまっすぐ前に出しながら歌うように指示をする(図3)。「この手があなたの息を押し出していると思って。軽くなってしまうないように、重いものを押している感じで。息が流れ続けている間はずっと動かしておいて」と指示する。それでも息の流れが浮いてくる学生には斜め前に立って、動かしている手に前方から圧力をかけてやると重心が低く保たれる(図4)。この発声で c^1 から c^2 ぐらいまで音程を上げていくが、この時、息の流れを最重要に考え、音程を意識するあまりに息の流れが浮いたり、音の上昇に伴い胸部に力が入ったりした場合は、すぐに中止し低い音に戻すのが効果的である。

(5) ゆるい「オ」の母音で歌ってみる練習 「とにかくゆる〜く息をたっぷり混ぜて〜」

重心を下に置いたままで声を出すことに少し慣れてきたら、今度は「オ」の母音で同じようにゆっくり1音ずつ音階を歌ってみる。「8割ぐらい息で、ちょっとだけ声のエキスを混ぜたぐらいのイメージの「オ」で歌ってみて」などと声をかけると「分からん〜」などと言いながら、何とかやってみようとする学生が大半である。この時、筆者が学生の斜め後ろから腰のあたりを押しながら、一緒に声を出すとイメージがつかみやすいようである。

中には「歌う」と言われただけで、喉頭が上がってしまい裏声が出る学生がいるが、その場合は「普通に話している高さで「オー」って言ってみて」と声をかける。話している声(地声)が少し硬めの咽喉を絞めた声に近ければ、今度は「その声を出しながら、どんどん息を混ぜながら後ろに緩めてごらん」と声をかけてみる。これも初めはイメージをつかめずに戸惑う学生が多いが、筆者と一緒に声を出してやると、少しずつ模倣できるようになってくる。

(6) 唱歌や童謡を「オ」の母音で歌ってみる練習 「音が高くても低くてもまっすぐ出してみ て」

ゆるい(咽喉を開いた)「オ」での音階練習の後、いよいよ曲を歌ってみる。とは言うものの、母音や子音の変化によっても、声帯周りの筋肉は緊張しがちなので、まずはそのまま「オ」の発音で唱歌などのメロディを歌ってみる。この時、学生には「そのゆる〜い「オ」のまま、音の高さがどんなに変わっても、息はおへその前にまっすぐ出ていることを意識してみて」と声をかける。音程感の正しい学生ほど、高い音になると咽喉を引き上げて音程を合わせようとする傾向があるので、「今はどんな変な音になってもいいよ」「音が上がりきらなくても気にしないでいいよ。それは後でやるからね〜」と言うと、「こんな頼りない声でいいのだろうか?」という不安が取り除かれるようである。この練習で大事な要

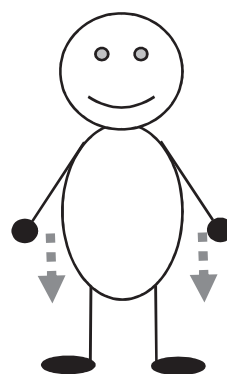


図5 咽喉を広げるイメージ
声を出すときに上半身に力が入る学生には、両手を広げ柔らかく後ろから前に押し出させる。身体の幅が3倍になるイメージなどと声をかける。

素は、咽頭の位置を変えずにしっかり息を流して声を出すということなので、あまりリズムカルな曲や音の跳躍が激しい曲ではない曲のほうが望ましい。また、学生自身が旋律を把握していない場合、音程を気にするとやはり咽喉が緊張して硬い声になるので、できるだけよく知っている曲にするほうが効果的である。（『夕やけこやけ』『ふじ山』などが使いやすい。）

全体に咽喉が絞まりがちで、少し細い声になってしまう学生には「自分の体が横に3倍になったぐらいのつもりで」や「腰の高さに幅広いじゅうたんを広げる感じで」などと声かけをし、両手を肩幅より少し広いぐらいに開いて、背中の後ろから腰の高さを保ったまま前に押し出す動作を伴いながら声を出させると、イメージがつかみやすくなるようである（図5）。

（7） その曲の歌詞の母音で歌ってみる練習「すぐにはできないから間違ってもいいからね～」

「オ」でしっかり息の流れを意識できたら、今度は母音の変化を加えてみる。例えば「夕やけこやけで日が暮れて」ならば「uuaeoaeiauee」となる。ここで大事なことは、咽喉はできるだけ動かさない状態を保つために、同じ母音が続いたときには「ウウ」のように区切らないで「ウー」と伸ばすことである。「こんなに頼りない発音でいいのかなって思うぐらい、ゆる～く全ての母音をつなげて1本の息で歌ってみて」と声をかけ、実際に筆者による範唱を聴いてから歌うと、スムーズに歌える学生が多い。全体に「ア」や「オ」の母音は咽喉が開きやすいが、「イ」「ウ」などは咽頭が絞まり気味になってくるので、少し細くなってきたと感じた時点ですぐに止めてやり直す。何度かそれを繰り返すうちに「今は開いている」「今は咽喉が絞まった」ということが学生自身にも判断できるようになる。

なお、この「歌詞を母音で」という作業は慣れるまではなかなか難しい。間違えないようにということに注意を払うと、やはり声帯周りの筋肉が緊張して声が浮き上がってくるので「間違えてもいいから、ゆる～くおへそのあたりからまっすぐ声を出しておくことだけ気をつけてね」と声をかけると効果的である。

（8） その曲の歌詞に戻して歌う

母音である程度、まっすぐ歌えるようになったら、正しい歌詞に戻して歌ってみる。ただし、子音をしっかり発音することで咽喉に力が入ったり、声が浮いたりしてしまう学生の場合は、また母音の練習に戻すようにする。

（9） 個々人の「歌う上で困っていること」に対処するための様々な試み

前述の（1）から（9）までの流れで、深い呼吸と自然な息の流れに乗せた緩やかな声がある程度出せるようになったら、各々の学生が抱えている悩み（「のどが痛くなる」「高音が出ない」「音量が出ない」「音程が取れない」）などに応じた発声法を試みる。（次項参照）

（10） 学生が変化を実感したところで、簡単に理論を説明する。

ここまでの流れで、初めは「何をやっているのだろうか？」と半信半疑だった学生も、何かしら今までとは違うという変化の手ごたえを感じていることが多い(高い音が出やすかった、こんなに歌ってものどが痛くない…など)。その変化を実感した状態で「今まで歌が苦手だったのは、正しい身体の使い方(呼吸法・声帯の使い方・筋肉の動かし方など)が分かってなかったから、うまくいかなかっただけ。トレーニング次第で改善する」ということを説明する。

レッスン終了時に、その日にやったトレーニングを軽く復習し、「あなたの咽喉はこういう状態になっていたから、こういう声が出た。今日やった、このトレーニングによってこうなったから、声も改善した」などと理論を簡単に説明すると、すっきりと納得し、次回への意欲を持つ学生が多い。

4. 個々人の「歌う上で困っていること」に対処するための指導事例

上記の基本的な流れは、あくまでモデルケースであり、実際の指導の中では、学生個人のその時の状態などにより、最も効果的に発声の変化を体得させるために、使用する要素やその順番などを臨機応変に変えていく。次に、具体的な個別指導の一例を示す。

例)「歌うと、すぐのどが痛くなる」学生の指導事例

対象学生	A子 (4回生 女子 幼児コース)
経緯	公立の保育職採用試験で与えられた弾き歌い課題『さんぽ』『どんぐりころころ』を練習しているが、c ² あたりの声が出にくく、「頑張って歌っているとのどが痛くなってしまうので、個別指導をしてほしい」と本人から依頼あり。
指導前の歌唱	実際に弾き歌いをさせてみると、全体にはほぼ正しい音程で歌えているが、確かにc ² あたりの音程が上がり切らず、苦しそうな発声になっている。 普段の話し声は比較的軽めで、大きな声を出そうとすると胸に力が入る。全体に表情に乏しく、口があまり開かない。
考えられる要因	<ul style="list-style-type: none"> ・ピアノ演奏があまり得意でないせいもあるのか、意識が手のほうに集中するため、姿勢が前傾気味になり胸部(特に身体の前半分)に力が入っている。 ・ある程度の高さまでは、普段の話し声に近い自然な声で歌っているが、呼吸が浅く、高音域は咽喉を絞めて押し出してしまっている。 ・口腔内の空間が狭くなっており、共鳴腔に音が当たらない。

レッスンの様子(以下 筆者(指導者): T、学生: A)

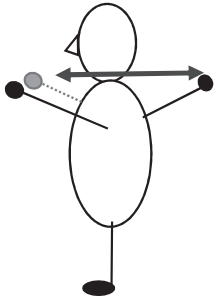
♪第1回目(2015年10月7日(水)13時～13時半、児優館 C404教室)

言葉がけ	動作	備考
<p>T: 今、弾き歌うと上半身に力が入っちゃうから、一回『さんぽ』の歌だけ歌ってみて。</p> <p>T: 今どうだった?</p> <p>A: 弾いてない分かもしれませんが、やっぱり上(高音)はしんどい。</p> <p>T: じゃあ、今度は息を吸う練習をするよ。座ったままでいいから、「S～」で息を吐いて。</p> <p>A: うわあ、すごく押されるんですね。</p> <p>T: そう、これぐらい身体使って声を出したいの。今度は私の手に、ちょっと抵抗しながら息吐いて。まずは、空気をたっぷり吸いましょう。でも、しっかり吸おうって頑張ると肩に力が入るので、両手はだらんと下に降ろして、腰の辺りを緩める感じ。そうそう。じゃあ、もう1回吐いて。</p> <p>T: ずいぶん深い呼吸が出来たね。じゃあ、今度は普通の話し声で一番出しやすい高さの音で「オー」って言うってみて。</p> <p>A: (e¹ぐらいの音高で)「オー」</p> <p>T: ちょうど『さんぽ』の一番初めの音ぐらいだね。今の音だと、ちょっと首の前のあたりがキュッて絞まったような声になってるから、今の声をたっぷりの空気で緩める感じでもう一度出してみよう。「ホー」って感じっていうのが近いかもしれない。</p> <p>A: 「ホー」</p> <p>T: そうそう。今は頼りない声に聴こえるかもしれないけど、そのままでいいから、今度は『さんぽ』の初めをそんな感じで歌ってみて。注意してほしいのは、音の高さが変わっても「高くなった」って思わずに、おへそからまっすぐに声を流しておくこと。じゃあ、いくよ。</p> <p>A: 「オーオーオー」</p> <p>T: そう。普通はそうやって一つ一つの音を区切ってしまうと思うんだけど、今日は高いのも低いのも全部の音を一つの流れて出せるようになりたいの。だから、「オーー」っ繋げる感じで歌ってみて。</p> <p>A: 「オーー」</p> <p>T: 今ね、上のドの音が出なかったでしょ? いつもだったら、ここで咽喉が頑張って「高いド出さなきゃ」って勝手に声帯の辺りに力を入れてしまうの。キュッと咽喉全体を狭く、硬く絞めることで高い音を出す癖がついているんだと思う。声帯ってど</p>	<p>A: ピアノ椅子に座ったまま、歌う</p> <p>T: Aの横に座り、Aの吐く息に合わせて腰の辺りを前方向に押す</p> <p>A: sで息を流す</p> <p>T: 腰を押す</p> <p>A: sで息を流す。</p> <p>T: 見本として息を混ぜて「オー」と発音(「ホー」に近い発音になる。)</p> <p>T: ピアノで旋律を弾きつつ、Aの腰を押す。</p> <p>A: 一つ一つの音を区切って歌っている。3つ目の音c²は裏返ってしまう</p> <p>T: 見本を示す。</p> <p>A: 3つ目の音c²があがりきらない</p>	<p>☆前項(2)(3) 「腹式呼吸の練習」</p> <p>☆前項(5) 「ゆるい「オ」の母音」</p> <p>・学生がイメージできにくそうなときには必ず具体的に見本を示す。(考察A)</p> <p>☆前項(6) 「曲を「オ」の母音で歌う練習」</p> <p>・音が上がり切らないという事象に対して、即座に対応することが必要。 (考察B)</p>

<p>んなものか知っている？</p> <p>A：わかんないです。</p> <p>T：簡単に分かりやすくいうと、唇みたいな粘膜。これが咽喉のこの辺りに、こんなふうに前側は閉じたVの字型についていて、呼吸するだけの時には開き、音を出す場合は震える。こんなふうに。肺から送られてきた空気が声帯で振るわされて、咽喉や口のなかで響くことで声になるのね。</p> <p>A：へえ。すごい。</p> <p>T：そうそう(笑)ちなみに声帯ってどれぐらいの大きさだと思う？</p> <p>A：え？唇ぐらい？</p> <p>T：そんなに大きかったら咽喉に収まりきらないよね。咽喉には食べ物を通す食道もあるんだから。</p> <p>A：ああ、そうか。</p> <p>T：食道が身体の前側にあって、気管はその後ろ側を通っている。声帯は長さ1cm～2cmぐらいだから…</p> <p>A：そんな小さいんですか。</p> <p>T：うん、それがゴムみたいに伸び縮みすることで、音の高さが変わるの。ゴムを弾いて音を出すとき、音を高くしたければどうする？</p> <p>A：引っ張れば…</p> <p>T：そうでしょ。声帯を引っ張れば声は高くなるし、緩めれば低くなる。高い声が出ないのは普段の声が低いからではなくて、声帯を正しく前後に引っ張る筋肉がその動きに慣れていないから。</p> <p>A：前後って…どうやって？</p> <p>T：それをやるのがこのトレーニング…なんだけれど、そんなすぐにはなかなか出来ないから、ちょっと覚悟して何回か受けてね。まず、今日は咽喉の太さを一定に保ったまま、1本の息の流れでメロディを歌う練習をするよ。じゃあ『さんぽ』の1番をゆる～い「オー」で。音の高さが変わっても、咽喉の高さは変えずにおへその前にずっと声が出て行く感じで。どうぞ。</p> <p>T：さっきより、ずいぶん1本の流れで歌えるよう</p>	<p>T：咽喉の途中に片手でVサインを作って当てる。</p> <p>T：唇でBrrrrrと振動を起こしてみせる。</p> <p>A：Tの模倣をして唇をBrrrrrと振動させてみようとする</p> <p>A：歌う。</p> <p>T：適宜ピアノでメロディを弾きながら、Aの腰を押したり、手で息の流れをイメージづけてやる。高音域では、腰を押している手後からを少し斜め下向きに加える</p>	<p>☆前項(1) 「発声の仕組みについて簡単に説明」</p> <p>・自分で真似してやってみたいという衝動は大切に。</p> <p>・声づくりはすぐに結果が出るものではないので、継続が必要であることを示唆。</p> <p>・高音域ほど、横隔膜の支えを下向きに保つ必要があるため、補助的に押さえてやる。</p>
--	--	---

<p>になったね。どう？</p> <p>A：何か、咽喉は楽だけど、めちゃくちゃこの辺がしんどい。</p> <p>T：それぐらい身体使って声出すのが正解。咽喉は痛くないでしょう？</p> <p>A：はい。ああ、暑い。これすごいカロリー消費しそう。こうやって歌ったら痩せるかな？（笑）</p> <p>T：笑…さあ、どうかなあ？頑張ってみようか（笑）</p> <p>じゃあ、次回は高い音を楽に出す練習をしようね。</p> <p>A：はい。頑張ろうと。ありがとうございました。</p>	<p>A：腰の辺りを指差す</p>	<p>・学生自身の体感</p> <p>「喉は楽、腰がしんどい」を大切に。</p>
--	-------------------	--

♪第2回目(2015年10月15日(水)13時～13時半、児優館C404教室)

言葉がけ	動作	備考
<p>T：今日は、やっぱり歌だけ、身体の動きが分かりやすいように立ったまま「オー」で歌って。</p> <p>T：そう、大事なのは音の高さに合わせて咽喉が上下しないことだったね。割とうまくいったと思う。今日はね、高音を出しやすくする練習をするね。まず、左手を自分の顔の前に出して軽く握って。</p> <p>T：それが声帯の前の端っこ。左手でしっかりつかんでおいて、右手で声帯引っ張りながら声を出すよ。「オー」って。</p> <p>T：何をやらされてるんだって思うでしょ？ちょっと分からないままにやってみて。左手しっかりね。</p> <p>T：その音。今、クリって裏返ったでしょ？そうならないように、左手で声帯の前をしっかり押さえて。</p> <p>T：そのままもうちょっと高い音までいくけど、咽喉の高さは変えずに前後に引っ張るだけね。</p> <p>T：ほら、今、上の「ミ」まで出てるけど。</p> <p>A：え？うそ？全然普通に出てた。</p> <p>T：そうでしょ。咽喉も痛くないでしょ？</p> <p>A：全然。</p> <p>T：声帯をうまく伸び縮みさせてやれば出るのよ。今度は『さんぽ』でやってみよう。初めの「歩こう」の「ミソド」を今みたいな感じで上の「ド」の</p>	<p>A：立位でTのピアノに合わせて、歌う。やはり少し最高音が出しにくそうある。</p> <p>A：言われたとおりに、左手を顔の前で握る</p> <p>T：c¹～g¹～c¹の音高に合わせて、顔の横で両手を前後に引っ張り、緩める動きをする(図6)</p> <p>A：模倣して声を出す。</p> <p>A：Tのピアノに合わせて歌い、半音ずつ上げていく。</p> <p>b1あたりに音が裏返る。</p> <p>A：左手に力を入れて、もう一度同じ高さをピアノに合わせて歌う。裏返らない。</p> <p>A：もう一度同じ高さをTのピアノに合わせて歌う。</p> <p>a¹～e²～a¹にまで上げるが裏返らない</p>	<p>☆学生個々人の問題点に合わせた指導</p> <p>(1)地声から音域を広げる方法</p>  <p>図6 声帯をコントロールする。</p> <p>自分で声帯をつかんで前後に引っ張るイメージ。前はしっかり握っておき、ほぼ真後ろに引く。</p> <p>・学生自身が変化を実感</p> <p>・声帯の伸縮について理論を説明(考察D)</p>

<p>時にしっかり後ろに引っ張ってみて。「オー」でね。</p> <p>T：そうそう。そんな感じ。ちょっとつかめてきた？じゃあ、そのまま歌ってみるよ。声がおかしくなったらやり直すね。長年やってきた声の出し方を急にいじってるんだから、すぐには完璧には出来ないから。じゃ、やってみるね。</p> <p>T：そう。だいたいうまく歌えるようになったよね。じゃあ今度は高い音をもっとしっかり出す方法。音が高くなったら、腰を落としてお尻をギュッと絞める感じで踏ん張ってごらん。はい。「オー」で。</p> <p>A：うわ。何、今の？超気持ちいい！！</p> <p>T：そう。今のが、あなたの本当の声。だいたいうまく歌えるようになったよね。じゃあ、歌詞でう立ててみるよ。手は付けなくていいけど、腰踏ん張るのは覚えておいてね。</p> <p>A：「あるこー」（歌う）</p> <p>A：あ、やっぱりダメだ。</p> <p>T：そんなものなのよ。母音だと流れ作りやすいんだけど、言葉になるとね、母音の形も変わるし、子音が入ると咽喉に引っかかりやすくなるし。じゃあ、ちょっと難しいんだけど、この歌詞の母音で歌ってみよう。「あうおーあうおーあーいあーえんいー」って感じで。</p> <p>A：「あうおー…」</p>	<p>A：ピアノに合わせて歌う。初め数回うまくいかないが、次第に出るようになる</p> <p>A：ピアノに合わせて歌う。やはり音程の変化が激しいところでは咽喉が上下してしまうが、何度かやり直すと声が裏返ったときなど、自分で「今は違う」などとやり直すようになって、繰り返しているうちに自然に歌えるようになってきた</p> <p>A：ピアノに合わせて歌う。</p> <p>T：途中から A の後ろに回り腰の辺りを息に合わせて押す。高音域は下向きに力をかける。</p> <p>A：時折、スポンと咽喉の力が抜けた声が出るようになる。（図7）（イ）</p> <p>A：やはり c^2 で裏返る</p> <p>A：慣れない作業に戸惑いながら数度繰り返す。どうしても咽喉が上下する部分は、その部分だけ両手で声</p>	<p>・自分自身で出した声に驚いて途中でやめてしまう者がいるので、声のトレーニングには時間がかかることを示唆。</p> <p>・学生自身が「正しい発声」と「何か違うとき」が分かるようになってくると、上達が速くなる。</p> <p>☆学生個々人の問題点に合わせた指導 （2）高音域で上半身の力を抜き、下半身に力を入れる。</p> <div data-bbox="1001 811 1125 1120"> </div> <p>図7 高音域を歌うイメージ</p> <p>すこし膝を曲げて踏ん張る形を取ることで、重心が下に降りて、高い声が出やすくなる。</p> <p>☆前項(7) 「歌詞の母音で歌う」</p>
--	--	---

<p>(なんとなく出来てきたところで)</p> <p>T:流れが良くなってきたから、最後にもう一言葉にしてみようか。今日はちょっと言葉をあいまいに歌ってみるつもり。奥歯をずっと開けとくって思っ歌ってごらん。</p> <p>A:「あるこー」</p> <p>T:ずいぶんスムーズに歌えたね。</p> <p>A:うわ、めっちゃ歌いやすくなってる。なんだ、歌う声って普通の声でいいんですね。私、歌うときの声って、裏声って言うか、歌うための声を作らなきゃいけないんだと思ってた。</p> <p>T:ううん。普段あなたが出している自然な声が基本。それを基にして、たっぷりの息で緩めてあげるっていう感じ。身体の後ろ側をしっかり使っね。高い音も全然平気だったでしょ？</p> <p>A:はい。いつもよりも体力使った〜って感じはするけど。なんだかね、いつもよりも後ろで歌ってるから「僕ミッキー(キャラクターの声真似)」って感じの声だった(笑)</p> <p>T:そっか(笑)それでつかめたんなら、そのまま頑張っ。本人の感覚が一番大事だから。</p> <p>A:そんなものなんだ。</p> <p>T:そう。発声って身体の内部分のことだから、ピアノを弾く時の指の形…みたいに見えないでしょう？だから、感じ方は様々だけど、これでいいのか！っという本人の感覚が一番大事なの。さあ、じゃあ、今日の最後に、もう一回通して歌ってみよう。今度はとにかく「笑って」歌っね。</p> <p>A:笑う？</p> <p>T:そう。笑うとね、口の中の空間が広がって、声が明るく通りやすくなるの。さあ、行くよ。</p> <p>A:「あるこー」</p> <p>T:ほら、笑うと気持ちよく歌えるでしょう？次回はこれをピアノ弾きながら試してみようね。</p> <p>A:はい。ありがとうございました。またよろしくお願いします。</p>	<p>帯の伸縮を意識しながら練習。</p> <p>A:Tのピアノに合わせて歌う。ほとんどの音をスムーズに出せている。</p> <p>A:ピアノに合わせて歌う。音量そのものが増えたわけではないが、共鳴腔に響いているので、比較的響く声になっている。</p>	<p>・歌う声と話す声との垣根がなくなったことを実感している。</p> <p>・学生自身の体感は本人にしかわからない感覚なので大切に。</p>
---	--	---

☆その後、数回の指導で、この学生は『さんぽ』『どんぐりころころ』を気持ちよく弾き歌えるようになり、採用試験にも合格。「相変わらずピアノは得意じゃないけど、この2曲だけは自信を持って弾いているからか、クラスの子もたちもとても上手に歌えます。」と現場で生き生きと指導している。

5. 複数の学生によるトレーニング後の感想

- ・ 中学校の合唱コンクールとかで、お腹から声を出すって言われてもびんと来なかったけど、先生に腰を押されて歌ってみたら、すごく大きな声が出てびっくりした。
- ・ 腰のあたり(身体の後ろ?)を意識して声を出したら、のどが痛くならなくなった。教育実習が不安だったけど、楽しみになってきた。
- ・ 幼稚園実習で「まっかな秋」の歌唱指導をするときに声が裏返って歌えなかった。地声が低いから歌えないのだと思っていたが、レッスンを受けてみて、地声から高音に伸ばしていけることが分かったので、就職した後の自信につながると思う。(考察C)
- ・ 歌う時の声が地声とは全然違った高い声だったので、(幼稚園や保育園で)子どもに呼び掛けたりしながら歌うことができなかったが、地声で歌えるようになったので、とても保育に生かせるようになった。
- ・ ずっと人前で歌うのが苦痛だったので、小学校で働いても音痴な子には「先生も音痴だから、気持ちわかるよ」と言ってあげようと思っていた。でも、自分でも歌えるとわかったので(まだ得意ではないけれど)「先生もちょっとしたヒントで歌うのが好きになれたから、一緒に頑張って歌ってみようか」と言いたい。(考察E)
- ・ どうして自分が歌いにくかったのか、こうなるか理由がちょっとわかったので、これから自分でも続けて工夫できそうな気がする。

3. 考 察

以上、学生の「歌う」ことに対する意識調査や、筆者の行っている個別指導の様子から、学生の歌唱技能そのもの、および「歌う」行為への気持ちの変化などを探ってきた。ここで明らかになったことは以下の点である。

- ・ 学生自身がイメージを持ちやすい例えを引用したり、指導側が見本を示したりするなど、言葉がけを工夫することで学生に伝わりやすくなるらしく、結果に変化が起こりやすくなる。(例：レッスン実践報告中(A))
- ・ 変化が起こった時、すぐに指摘すると、その後、学生が自分で判断する目安にできる。そのためにも、まずは個別(あるいは少人数)の指導のほうが効果的である。(例：実践報告中(B))
- ・ 「自分はどういう問題を抱えているのか」「どうなるのが良いのか(どうになりたいのか)」「そのためには、どうすればいいのか」の道筋を、小さな目標を設定しクリアしていくスモールステップ法で示してやると、その後の学習意欲につながる。(例：前述の感想(C))
- ・ 理論を説明してから実践に移ると頭で考えすぎてなかなか体感に結びつかない学生が多い。そのため、まずは実践を行い、変化を体感した後に理論を説明するとすんなりとイ

メージを持てる傾向がある。（例：実践報告中(D)）

- ・ 学生自身が自己の問題点に気づき、その改善方法を習得することで「自分が先生になって子どもに教えてあげられる」という自信へとつなげることが可能である。（例：前述の感想(E)）

今回の研究はざっくりと指導法を概観するにとどまってしまったが、例えば「音程がわからない」いわゆる「調子はずれ」の悩みを抱えた学生は特に多く、教職現場に立つ上で非常に困り感を持っている者も少なくない。今後はこのような個々の学生の困っていることに細かく対応した指導法について、さらに研究を進めていきたいと考えている。

主要参考文献

- フレデリック・フースラー / イヴォンヌ・ロッド・マーリング『うたうこと 発声器官の肉体的特質—歌声のひみつを解くかぎ』音楽之友社, 1987
- 森 明彦『新・発声入門—あなたの声を診断する—』芸術現代社, 1990
- 内田 恵美子, 大川 晶也 「保育者・教員養成課程における発声指導の必要性：発声テキストの研究と作成」『東海学院大学短期大学部紀要』第30巻 2018 pp.37～46
- 山本裕之 「小学校音楽科における児童発声指導法に関する一考察」『神戸親和女子大学児童教育学研究』第36巻 2017 pp.275～293
- 梅村憲子「教員養成学部音楽専攻学生に対する発声指導：その理論と実践(その1)立位から呼吸へ」『福井大学教育・人文社会系部門紀要(芸術・体育学)』第1巻 2016 pp.291～321
- 三次摂子, 山口(藤田)文子 「小学校音楽科における＜自然で無理のない歌い方＞に関する研究：Libero Canto の実践を中心に」『茨城大学教育実践研究 茨城大学教育学部附属教育実践総合センター 編』第30巻 2011 pp.35～49
- 佐々木直樹「教員養成課程における発声指導の考察（1）：歌唱姿勢に着目した発声指導」『島根大学教育臨床総合研究』第9巻 2010 pp.179～190
- 佐々木正利「教育養成大学における発声指導の基本理念と方法—呼吸法と声帯振動の理論を背景とした実践への提言—」『岩手大学教育学部研究年報』第53巻第1号 1993 pp.137～155